

PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

SAISON SPORTIVE 2012-2013

PUPILLES		POUSSINS		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS	
8 - 9 ans		10 - 11 ans		12 - 13 ans		14 - 15 ans		16 - 17 ans		18 - 19 ans		20 - 35 ans		36 ans et +	
Nés en 2004 & 2005		Nés en 2002 & 2003		Nés en 2000 & 2001		Nés en 1998 & 1999		Nés en 1996 & 1997		Nés en 1994 & 1995		Nés de 1993 à 1978 (inclus)		Nés en 1977 et avant	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
- 25	- 25	- 25	- 25	- 32	- 32	- 44	- 44	- 48	- 48	- 54	- 54	- 58	- 58	- 58	- 58
- 32	- 32	- 32	- 32	- 36	- 36	- 48	- 48	- 54	- 54	- 58	- 58	- 63	- 63	- 63	- 63
- 36	- 36	- 36	- 36	- 40	- 40	- 54	- 54	- 58	- 58	- 63	- 63	- 69	- 69	- 69	- 69
- 40	- 40	- 40	- 40	- 44	- 44	- 58	- 58	- 63	- 63	- 69	- 69	- 75	- 75	- 75	- 75
- 44	- 44	- 44	- 44	- 48	- 48	- 63	- 63	- 69	- 69	- 75	- 75	- 80	- 80	- 80	- 80
- 48	- 48	- 48	- 48	- 54	- 54	- 69	- 69	- 75	- 75	- 80	- 80	- 85	- 85	- 85	- 85
- 54	- 54	- 54	- 54	- 58	- 58	- 75	- 75	- 80	- 80	- 85	- 85	- 90	- 90	- 90	- 90
		- 58	- 58	- 63	- 63	- 80	- 80	- 85	- 85	- 90	- 90		- 97		- 97
		- 63	- 63	- 69	- 69	- 85	- 85	- 90	- 90		- 97		- 130		- 130
		- 69	- 69	- 75	- 75				- 97		- 130				
									- 130						
1 x 2 minutes		1 x 2 minutes		1 x 3 minutes		1 x 4 minutes		1 x 4 minutes		1 x 5 minutes		1 x 5 minutes		1 x 5 minutes	
Short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten », protège-tibias						Short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten », protège-tibias Féminines : bustier souple						Short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten » Féminines : bustier souple			
Coups de poing, pied, sur corps (sauf casque et face). Aucun coup de genou. Saisies, projections, lutte au sol						Coups de poing, pied sur corps, casque, face. Coups de genou au corps Saisies, projections, lutte au sol		Coups de poing, pied, sur corps, casque et face. Coups de genou sur corps et casque (sauf face) Saisies, projections, lutte au sol							
Immobilisation 15 secondes		Immobilisation 20 secondes		Immobilisation 30 secondes		Techniques codifiées de soumission (clés, étranglements...)									
Coups à la touche						Coups portés non appuyés Puissance éliminatoire				Coups appuyés. Puissance autorisée (KO)					
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup au sol n'est autorisé.															